

RückenFit/RückenFit+

Der Kletterkurs für ihren gesunden Rücken!

Kursinhalte

Klettern ist ein Ganzkörpersport für Körper, Geist und Seele.

Es fördert die muskuläre Kräftigung, die Konzentration, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht.

Mehrere Studien belegen die positiven Einflüsse des Klettersports auf den Körper.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Rückenproblemen vorbeugen möchten, Rückenprobleme haben oder bereits in der Vergangenheit mit Rückenproblemen zu tun hatten.

Prinzipiell ist die Kursteilnahme jedem Teilnehmer ab 6 Jahren möglich - bei Vor- oder Nebenerkrankungen bzw. akuten Erkrankungen kontaktieren Sie bitte den behandelnden Therapeuten um mögliche Kontraindikationen auszuschließen.

Der "RückenFit" - Kurs geht über 6 Einheiten zu je 45' und ist systematisch organisiert:

Die erste Einheit widmet sich der Befunderstellung des Teilnehmers, dem gemeinsamen Erarbeiten eines Aufwärmprogramms und dem Erlernen der wichtigsten Klettertechniken.

In den darauffolgenden Einheiten vertiefen wir die Klettertechniken und erarbeiten ein speziell auf ihren Rücken ausgerichtetes Trainingsprogramm an der Kletterwand.

Der Schwerpunkt liegt dabei - je nach den Befundergebnissen - auf der Steigerung ihrer Beweglichkeit, der Kräftigung der Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur, der Verbesserung der muskulären Koordination und der Verbesserung der Kraftausdauer.

Die letzte Einheit dient zur Festigung der erlernten Fähigkeiten und bieten Raum für offene Fragen, Unsicherheiten oder Förderungsmöglichkeiten, um Sie für ein eigenständiges Training in der Kletterhalle fit zu machen!

Die Einheiten finden immer in Einzelbetreuung durch den Therapeuten statt.

Der betreuende Therapeut ist Joseph Lentner, Sportphysiotherapeut, Übungsleiter für Therapieklettern und Vater zweier Kinder.

Es wird nur im Boulderbereich (<2m Höhe) geklettert, der Boden ist mit dicken Weichbodenmatten abgepolstert.

RückenFit+

Unsere Kooperation mit dem Facharzt für Orthopädie Dr. Andreas Lunzer ermöglicht es uns, diesen Kurs mit ärztlicher Begleitung durchzuführen.

Dr. Lunzer bietet in seiner Ordination ärztliche Vor-/ Begleit- und Nachuntersuchungen an, die gerade bei akuten oder postoperativen Beschwerden sehr zu empfehlen sind!

Die Verrechnung der Untersuchungen erfolgen über die Ordination von Dr. Lunzer - bitte geben Sie bei Kontaktaufnahme (www.med4spine.at) ihr Interesse am Kletterkurs bekannt.

Organisatorisches und Preise

Termine sind immer Dienstags zwischen 13.00-17.00 Uhr und Donnerstags zwischen 13.00 Uhr und 21.00 Uhr möglich.

Die Kosten für den RückenFit - Kurs betragen 360€ (exkl. Eintrittsgelder und Leihmaterial).

Mit einer Verordnung für Physiotherapie können Sie einen Teil der Kosten von ihrer Sozialversicherung refundiert bekommen.

Mögliche Zusatzversicherungen übernehmen bis zu 100% der Kosten für den Kurs.

Sie benötigen für den Kurs bequeme und elastische Kleidung.

Ich empfehle die Verwendung von Kletterschuhen, unter gewissen Umständen sind auch saubere! Sportschuhe möglich.

Das Angebot ist bis auf Widerruf gültig.

Für weitere Informationen:

www.kletterdichgesund.at

0680 / 31 64 763

Joseph Lentner, Physiotherapeut